



沙崇家書

談堅毅

美國心理學家李惠安認為最好和最差的學生之間的差異，並不只是智商與才華，在面對各種的挑戰時，成功的關鍵在於堅定的意志力。雖然現時對於學習能力的指標主要為智商測試，但在學校和生活中的表現是好是壞，不僅僅取決於學習能力。

意志力驅使人日復一日地向着目標進發，堅信未來一定會成功。有意志力的人會把目標訂在遙遠未來，把生活看作是一場馬拉松，而不是短跑。

學習能力會隨着努力而提昇，面對挑戰時少不免會遇到失敗，但失敗只是暫時，並非結果。堅毅不單能使人取得成功，也能令人更好地學習。

要加強堅毅力，便需要恆常訓練。故此，沙崇同學在每日上學途中要步行經過的三百米長廊與及樓梯也是訓練堅毅的一個好方法。

回想我自己讀書的階段，家住九龍，學校卻在香港島，自小學開始，我都要乘搭渡海小輪上學。那時候的交通沒有今日的方便，落船後，我每天都要從海邊步行到位處半山的校舍，回到學校門口還要攀上十層樓才到課室。學校的美術室在十一樓，小食部在二樓，禮堂在一樓，球場在地下，每天就在多層樓梯間上上落落，不以為苦，我想毅力就在不知不覺間訓練出來了。事實上，很多高等學府都建有長長的樓梯，想也是幫助學生培養堅毅力的一種方法。

日前有報導提及夏威夷一名女子從小就希望當上專業衝浪手，但她13歲時遭鯊魚咬斷左臂，原以為夢想幻滅，但她不因此畏懼大海，更奮發自強，現在她不但成為一名著名的衝浪運動員，排名更攀至世界第20位，她的自傳《Soul Surfer》，更被拍成荷里活勵志電影。

由此可見，在人生的馬拉松上，成功的秘訣就是堅毅。



世史科

容綺霞老師